ڕاهێنانی مێشك (تدريبات زاكيرة)

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

پێغەمبەر (درودی خودای لەسەربێت) دەفەرموێت (بەهاوڕێی قورئان دەوترێت بخوێنە وەك چۆن لە دونیا ئەتخوێندەوە ، بخوێنەو بەرزبووەوە جێگای تۆ لە کۆتا ئایەتە کە ئەیخوێنیتەوە)

شەش ئامۆژگاری بۆ لەبەرکردنی قورئانی پیرۆز

1-نیەت : بانیەتت تەنها بۆ خودابێت . بۆ خۆدەرخستن و ناوبانگیت نەبێت .

2- نزاکردن (دوعاکردن) لەهەموو نوێژێکدا نزابکەو بڵێ خودایە لەبەرکرنی قورئانم بۆ ئاسان بکە . زاکیرەم بەهێزبکە ، لەبیرچوونەوەم لەسەرلادە . (سَنُقۡرِئُكَ فَلَا تَنسَىٰٓ ٦ إِلَّا مَا شَآءَ ٱللَّهُ) سورة الأعلىٰ .

3- ساردنەبوونەوە و خۆ نەچواندن بەکەسانی تر : ساردمەبەوە لەبەرکردن و مەڵێ فلان کەس زیرەکەو بە ماوەیەکی کەم بووە بە حافظ قورئان ، کەسەکان جیاوازن لەتوانای لەبەرکردندا هەیە بە مانگێك و هەیە بە شەش مانگ و هەیە بە ساڵ و هەشـ سێ ساڵ و زیاتر ئەبێتە لەبەرکاری قورئان ، دڵنیابە تۆ یەکێکی لەو کەسانە بەردەوامەبە و کۆڵ مەدەو پشت بە خودا ببەستە دەبـ لەبەرکاری قورئان .

4- سوپاسکردنی الله : هەمیشە سوپاسگوزاری خودابە کە ئەو فەزڵەی پێداویت ببیتە لەبەرکاری قورئان . الله دەفەرموێت (لَئِن شَكَرۡتُمۡ لَأَزِيدَنَّكُمۡ) سورة ابراهيم 7

5- ڕێکخستنی کات : ڕێکخستنی کات زۆرگرنگە ، پێویستە خشتەی کاتت هەبێت بۆ لەبەرکردن باشترین کات بۆلەبەرکردن کاتـ بەیانیانە ، کاتی ئێواران و لەناو نوێژەکان بۆ مراجعە باشە .

6- هەوڵدان و توانادان بە خۆت وە ئەنجامدانی ئەو ڕاهێنانانەی کە باسی دەکەین ، وە گرنگی دان بەڕاهێنانەکان و جێبەجێکردنـ .

چەند نموونەیەك لە سەر هاوەڵان و زانایان

1-ئیمامی شافعی (ڕەحمەتی خودای لێبێت) تەنها بەیەك سەیرکردن و خوێندنەوەی لاپەڕەکەی لەبەردەکرد ، بە نۆ ڕۆژ (3 هەزار) فەرموودەی لەبەر کردووە

2- ئیمامی بوخاری (ڕەحمەتی خودای لێبێت) لەتەمەنی (16)ساڵی (70) هەزار فەرموودەی لەبەربوو ،

3- دۆمنیك زانای زاکیرە (50) ووشەی بەیەکجار بیستن لەبەردەکرد و تاکو دوومانگ لەیادی دەماوە

4- عکرمە قوتابی ابن عباس (ڕەحهمەتی خودایان لێبێت) بە دوو مانگ قورئانی حفظ کردووە

5- دایکە عائشە (ڕەحمەتی خودای لێبێت) بەیەك جاربەبیستن قورئانی حفظ کردووە ، (100) هەزار دێرە شعری لەبەربوو

6- أبو قتادە ((ڕەحمەتی خودای لێبێت) بەیەکجار بیستن سورەتی بقرەی لەبەرکردووە

7- حجاجی کوڕی یوسفی سقفی هەموو قورئانی لەبەربووە وەتوانویەتی بەپێچەوانەشەوە بیڵێت هەرچەندە دروست نیە

8- عبالرحمن کوڕی عوف ، ئیمامی شافعی ، ئیمامی أحمد ، ابوحنیفە ، شیخ ابن باز ئەمانە لەیەك رکعات خەتمیان کردووە

ئەوشتانەی
زاکیرە بەهێز دەکەن

1-بەچاو خوێندنەوە کە لە ڕاهێنانەکاندا هەیە زۆربەسوودە بۆ بەهێزی زاکیرە و چاو

2- زۆر ئاو خواردنەوە کە دەبێتە هۆی تەڕبونی دەمارەکانی مێشك ڕۆژانە (10 بۆ 12) پەرداخ ئاو بخۆرەوە .

3- شناوکردن و ڕێکردن بەپێ بۆماوەی 20 خولەك ڕۆژانە زۆربەسوودە

4- خواردنی (مێوژ ، خورما ، هەنگوین ، ماسی ، چەرەزات ، شیر ، گوێز)

5 – هەناسەدانی سروشتی کە ڕۆژانە چەند جارێك ئەنجامی بدە بەم شێوەیە

هەڵمژینی هەناسەی زۆر بەلووت پاشان ڕاگرتنی بۆ ماوەی 5 چرکە ، پاشان دانەوەی هەناسەکە بە دەمت و لەسەرخۆی ئەم ڕێگایە ئۆکسجینی باش دەگاتە مێشکت .

6- سەرینی بەرز بەکار مەهێنە ، هەرکات زۆربەپێ ڕێتکرد یان بەپێوە وەستای ، باشترە دواتر ڕاکشێیت و قاچەکانت بخەیتە سەر شتێکی بەرز بۆئەوەی لەئاستی سەرت زۆربەرزتربێت تاکو خوێنی باش بگاتە مێشکت چونکە مێشك پێویستی بە (20%) خوێن

ئەو شتانەی زاکیرە لاواز دەکەن

1-کەم خەوی پێویستە مرۆڤ لە شەوڕۆژێك (7 بۆ 8) سعات بخەوێت ، باشترە شەو زوو بخەوێت ، وە چێشتەنگاخەو زۆر بەسوودە .

2- زۆر خواردن

3- نەخواردنی خۆراکی بەسوود و کەم ئاو خواردن

4- زۆر دانیشتن ، یەك سعات دانیشتن بەبەرامبەر بە کێشانی جگەرەیەکە

5- توڕەبوونی زۆر ، یەك سعات توڕەبوون (70) هەزار خانەی مێش دەسڕێتەوە

6- نەخۆشیە درێژخایەنەکان .ز

7- غودەی دەرەقی

8- کەمی ئاسن و ڤیتامینەکان بەتایبەتی (بی 6 ، بی 12 ، کەمی ڤیتامین دی)

9- زۆر شیرینی خواردن باش نیە .

ڕوونکردنەوە لە سەر خاڵەکانی ڕاهێنانی زاکیرە

1-گوێگرتن لە قورئان : واتە ڕۆژانە گوێ لە قورئانی پیرۆز بگرە بەپێی خشتەی ڕاهێنانەکە ، أحمد بن محمد دیبان باشترینەو بە (12خولەك) یەك جزء دەخوێنێتەوە ..

2- خێرا خوێندنەوە : واتە بەچاو سەیری ئایەتەکان بکە نەبەدەنگ بیخوێنەوەو نە بەدڵیش بیخوێنەوە ، تەنها واسەیری بکە وەك شتێك بداتە پێش چاوت ، ئەمەش بۆ لەبەرکردن سوودی زۆرە وا لەمێشك دەکات ئەوەندە رەسمی ئایەتەکان بگرێت لەکاتی لەبەرکردن بەلای مێشکەوە ئاسانبێت ، هەفتەی یەکەم ڕۆژانە 25 لاپەڕە تەماشا بکە ، دێڕ دێڕ تەماشای بکە

هەفتەی دووەم ڕۆژانە 50 لاپەڕە دوو دێڕ پێکەوە تەماشا بکە ، هەفتەی سێیەم 100 لاپەڕە سێ دێر پێکەوە تەماشا بکە هەفتەی چوارەم 200 لاپەڕە پێنج دێڕ پێکەوە تەماشا بکە ، هەفتەی پێنجەم 300 لاپەڕە (10) دێر پێکەوە تەماشا بکە ، هەفتەی شەشەم 400 لاپەڕە یەك پەڕە بەیەکجار تەماشابکە .هەتەی حەوتەم +هەشتەم خەتمی تەواو بکە .

3- لەبەرکرنی بینین (حفظ بصری) واتە بەدڵ بیخوێنەوەو هەوڵی لەبەرکرنی لاپەڕەیەك . وە حفظ سمعی واتە لەبەرکردن بەبیستن ئەمانەش بەپێی خشتەکە بڕۆ

4- سەیرکردنی ڤیدۆ لە یوتوب کە تایبەتە بە خێراکرنەوەی چاو ، کە زۆر بەسوودە بۆ بەهێزی چاو زۆر کەس بەسەیرکردنی ئە ڤیدۆیانە چاوایان تائاستێکی باش بەهێز بووە .

5- ژماردنی ژمارە بەپێچەوانەوە بەنموونە (100 ، 99 ، 98 ، 97 ، 96 ......) یان (100 ، 98 ، 96 ،94 .....) هەفتەی یەکەم ڕۆژانە لە (100 بۆ 0) یەك یەك بێرە خوارێ پاشان دوو دوو بێرە خوارێ پاشان سێ سێ پاشان چوارچو ،پێنج پێنج ، شەش شەش ، حەوت حەوت ، هەشت هەشت ، نۆ نۆ ،

هەفتەی دووەم +سێیەم(200 بۆ 0) فەفتەی چوارەم+پێنجەم (300 بۆ 0) هەفتەی شەشەم حەوتەم(400بۆ 0) هەفتەی هەشتەم (500 بۆ 0)

6- نووسین بە دەستی ڕاست و چەپ واتە (5) ووشە بە دەستی ڕاست بنووسە پاشان بەپێچەوانەوە ، پاشان بە دەستی چەپ بینووسە پاشان بە پێچەوانەوە ، پاشان بە هەردوو دەستت بە ڕاستەوانەو پێچەوانەش بینوسە هەردوو دەستت بەیەکەوە بابنوسێ

7- خوێندنەوەی ووشە بەپێچەوانەوە وەك (مێشك ، کشێم) بەڵام ووریابە قورئان و حدیث و بابەتە ئاینیەکان بەپێچەوانەوە مەخوێنەوە .

8- دروستکردنی چیرۆك واتە ڕۆژانە (15 بۆ 20) ووشە بکە بەچیرۆکی خەیاڵی و دوورلە ڕاستی وەك چۆن ئەڵێت فلمی هندی بۆنموونە : لە قورئانی پیرۆز لە (14) سورەت (15) جارسوجدە هاتوە ، ئەتوانی بەشێوەی چیرۆك لەبەری بکەی بەم شێوەی

نافرەتێك بەناوی (**أعراف**) شوو بە پیاوێك دەکات بەناوی (**رعد**) کە لەهۆزی (**نحل**) دەبێت ، دووکچیان دەبێت بەناوەکانی (**أسراء و مریم**) بەڵام کوڕیان نابێت ، بۆیە بڕیار دەدەن بچن بۆ (**حج**) بۆنزاکردن تاکو خودا کوڕیان پێببەخشێت ، پاشان ،

بۆ ساڵی داهاتوو هەم دەچنەوە بۆ (**حج**) دواتر کوڕێکیان دەبێت ناوی دەنێن (**فرقان**) ئەم کوڕە لەکاتی یاریکردن (**النملة**) قاچی دەگەزێت ، بەخێرای دەیبەنەلای دکتۆرو چاك دەبێتەوە دایکوباوکەکەش (**السجدة**) ی شکور دەبەن بۆ خودا ، باوکەکە بۆ سبەی دەچێتە (**ص**) ی ڕاوەماسی و هەندێ ماسی دەهێنێتەوەو دایکەکەش (**الفصلت**) واتە بەشبەشی دەکات ، شەو لەسەربان دەخەون و منداڵەکان سەیری(**النجم**) ئاسمان دەکەن ، پاشان پەڵەهەورێك دێت و (**أنشقاق**) چەخماخە لێدەدات جێگاکانیان دەسوتێت بەڵام سوپاس بۆ خودا خۆیان سەلامەت دەبن ، ئیتر دایك وباوکەکە دەست بەخوێندنی قورئان دەکەن و سەرەتا سورەتی **العلق**) دەخوێنن .

هەموو ئەو ووشەی ناو کەوانەکان ناوی ئەو سورەتانەیە کە سوجدەی تێدایە .

هەڵسەنگاندنی توانایی مێشکت وەتوانای لەبەرکردنت

پێش دەستپێکردنی ڕاهێنانەکان ئەم هەڵسەنگاندنەیە بۆ توانای خۆت بکە ، تاکو دوای تەواوبوونی ڕاهێنانەکان ئاستی توانای بەرەوپێشچونی خۆت بزانیت .

هەڵسەنگاندنی توانای مێشکت	ئەنجامەکەی بنووسە
1-یەك لاپەڕەی 15 دێری لە سورەی بقرە بەچەند خولەك لەبەردەکەی ؟ بەبینین (بصری)	
2- یەك لاپەڕەی دیکە بەچەند خولەك لەبەردەکەی لەسورەی بقرە بە بیستن (سمعی) ؟	
3- بۆ هەردێرێك بەجەند جار دووبارەکردنەوە لەبەرتکردووە بۆ بینین و بیستن .	
4- کۆی لاپەڕەکە بەچەند جار دووبارەکردنەوە لەبەرتکردوە بەبینین و بەبیستن	
5- لەماوەی (10 خولەك) تەنها بەچاو سەیرکردن چەند لاپەڕەت تەماشاکردووە ؟	
5- تەنها بەیەکجار بیستن چەند ووشە لەبەردەکەیت ؟	
6- تەنها بەیەکجار بیستن چەند ژمارە لەبەردەکەیت ؟	

أبن قیم دەڵێ ابت تمیمە ئەم دوعایەیە زۆر دەکر بۆ بەباشی لەبەرکردنی بابەتێك

(اللهم يا مُعلِمُ آدم َعلمنيِ ويا مُفَهِمَ سليمان فَهمنيِ)

خشتەی ڕاهێنانەکان

حەفتە و ئاست	جۆری ڕاهێنان (4 کاتژمێر)	شەممە	یەکشەممە	دووشەممە	سێشەممە	چوارشەممە	پێنج شەممە	هەینی
حەفتەی یەکەم / ئاستی یەکەم	گوێگرتن لە قورئان 5جزء قاری (أحمد بن محمد دیبان)							
	خوێندنەوە بە چاو (10خولەك) 3 جار							
	سەیرکردنی ڤیدۆی خێرا خوێندنەوە 3 جار)							
	حفظ بصری (15) دێر (90) خولەك لەحەفتەیەك 3 ڕۆژ							
	حفظ سمعی (5)دێر (30) خولەك لە حەفتەیەك 4ڕۆژ							
	چیرۆکی خەیاڵی دروستبکە بە (10) ووشە							
	نووسین بەپێچەوانەوە							
حەفتەی دووەم / ئاستی دووەم	گوێگرتن لە قورئان 5جزء قاری (أحمد بن محمد دیبان)							
	خوێندنەوە بە چاو (10خولەك) 3 جار							
	سەیرکردنی ڤیدۆی خێرا خوێندنەوە 3 جار)							
	حفظ بصری (15) دێر (60)خولەك لەحەفتەیەك 3 ڕۆژ							
	حفظ سمعی (10)دێر (30) خولەك لە حەفتەیەك 4ڕۆژ							
	ژماردن بەپێچەوانەوە (100 بۆ سفر)							
	خوێندنەوەی ووشە بەپێچەوانەوە (20 ووشە)							
حەفتەی سێیەم / ئاستی سێیەم	گوێگرتن لە قورئان 5جزء قاری (أحمد بن محمد دیبان)							
	خوێندنەوە بە چاو (10خولەك) 3 جار							
	سەیرکردنی ڤیدۆی خێرا خوێندنەوە 3 جار)							
	حفظ بصری (15) دێر (40) خولەك لەحەفتەیەك 3 ڕۆژ							
	حفظ سمعی (12)دێر (30) خولەك لە حەفتەیەك 4ڕۆژ							
	ژماردن بەپێچەوانەوە (200 بۆ سفر)							
	خوێندنەوەی ووشە بەپێچەوانەوە (20 ووشە)							
حەفتەی چوارەم / ئاستی چوارەم	گوێگرتن لە قورئان 5جزء قاری (أحمد بن محمد دیبان)							
	خوێندنەوە بە چاو (10خولەك) 3 جار							
	سەیرکردنی ڤیدۆی خێرا خوێندنەوە 3 جار)							
	حفظ بصری (15) دێر (30 خولەك لەحەفتەیەك 3 ڕۆژ							
	حفظ سمعی (15)دێر (30) خولەك لە حەفتەیەك 4ڕۆژ							
	ژماردن بەپێچەوانەوە (300 بۆ سفر)							
	خوێندنەوەی ووشە بەپێچەوانەوە (20 ووشە)							

حەفتە و ئاست	جۆری ڕاهێنان (4 کاتژمێر)	شەممە	یەکشەممە	دووشەممە	سێشەممە	چوارشەممە	پێنج شەممە	هەینی
حەفتەی پێنجەم / ئاستی پێنجەم	گوێگرتن لە قورئان 5جزء قاری (أحمد بن محمد دیبان)							
	خوێندنەوە بە چاو (10خولەك) 3 جار							
	سەیرکردنی ڤیدۆی خێرا خوێندنەوە 3 جار)							
	حفظ بصری (15) دێر (20) خولەك لەحەفتەیەك 3 ڕۆژ							
	حفظ سمعی (15)دێر (25) خولەك لە حەفتەیەك 4ڕۆژ							
	ژماردن بەپێچەوانەوە (400 بۆ سفر)							
	خوێندنەوەی ووشە بەپێچەوانەوە (20 ووشە)							
حەفتەی شەشەم / ئاستی شەشەم	گوێگرتن لە قورئان 5جزء قاری (أحمد بن محمد دیبان)							
	خوێندنەوە بە چاو (10خولەك) 3 جار							
	لەبەرکردنی 30 ژمارە بە (5 خوولەك)							
	حفظ بصری (15) دێر (15) خولەك لەحەفتەیەك 3 ڕۆژ							
	حفظ سمعی (15)دێر (20) خولەك لە حەفتەیەك 4ڕۆژ							
	ژماردن بەپێچەوانەوە (500 بۆ سفر)							
	خوێندنەوەی پەرەیەك بەپێچەوانەوە							
حەفتەی حەوتەم / ئاستی حەوتەم	گوێگرتن لە قورئان 5جزء قاری (أحمد بن محمد دیبان)							
	خوێندنەوە بە چاو (10خولەك) 3 جار							
	حفظ بصری (15) دێر (10) خولەك لەحەفتەیەك 3 ڕۆژ							
	حفظ سمعی (15)دێر (15) خولەك لە حەفتەیەك 4ڕۆژ							
	ژماردن بەپێچەوانەوە (500 بۆ سفر)							
	خوێندنەوەی ووشە بەپێچەوانەوە (20 ووشە)							
	لەبەرکردنی فەرموودەیەك بەبیستن بەکەمتر لە 5جار بیستن							
حەفتەی هەشتەم/ئاستی هەشتەم	گوێگرتن لە قورئان 10 جزء قاری (أحمد بن محمد دیبان)							
	خوێندنەوە بە چاو (10خولەك) 3 جار							
	حفظ بصری (15) دێر (5) خولەك لەحەفتەیەك 3 ڕۆژ							
	حفظ سمعی (15)دێر (10) خولەك لە حەفتەیەك 4ڕۆژ							
	ژماردن بەپێچەوانەوە (500 بۆ سفر)							
	خوێندنەوەی ووشە بەپێچەوانەوە (20 ووشە)							
	لەبەرکردنی فەرموودەیەك بەبیستن بەکەمتر لە 3جار بیستن							

هەڵسەنگاندنی توانای مێشك دوای ڕاهێنانەكانت

هەڵسەنگاندنی توانای مێشكت	ئەنجامەكەی بنووسە
1-یەك لاپەڕەی 15 دێڕی لە سورەی بقرە بەچەند خولەك لەبەردەكەی ؟ بەبینین (بصری)	
2- یەك لاپەڕەی دیكە بەچەند خولەك لەبەردەكەی لەسورەی بقرە بە بیستن (سمعی) ؟	
3- بۆ هەردێڕێك بەجەند جار دووبارەكردنەوە لەبەرتكردووە بۆ بینین و بیستن .	
4- كۆی لاپەڕەكە بەچەند جار دووبارەكردنەوە لەبەرتكردوە بەبینین و بەبیستن	
5- لەماوەی (10 خولەك) تەنها بەچاو سەیركردن چەند لاپەڕەت تەماشاكردووە ؟	
5- تەنها بەیەكجار بیستن چەند ووشە لەبەردەكەیت ؟	
6- تەنها بەیەكجار بیستن چەند ژمارە لەبەردەكەیت ؟	

خشتەی حفظ دوای تەواو بوونی ڕاهێنانەکان

ئەم دوو خشتەی خوارەوە دەخەینە بەردەستت کامیان لەتواناتدایە جێبەجێی بکە

خشتەی یەکەم / ئەگەر بتوانیت لە ماوەی (5 خولەك یان 10 خولەك یان 15 خوولەك) بەبینین (بصری) لاپەڕەیەك لەبەربکەی ئەوا ئەم خشتە جێبەجێ بکە .

1-ڕۆژانە یەك جزء لەبەربکە و ڕۆژانی هەینی بۆ مراجەعە بە (35) ڕۆژ حفظ قورئان دەکەی ان شاءالله.

2- ڕۆژانە (10) لاپەڕە و ڕۆژانی هەینی بۆ مراجعە بە (70) ڕۆژ حفظ قورئان دەکەیت ان شاءالله

خشتەی دووەم /

1- ڕۆژی شەممە بۆ چوارشەممە (20) لاپەڕە لەبەر بکە ، ڕۆژی پێنج شەممە و هەینی مراجعە ، واتە ڕۆژی (4) لاپەڕە

2- دوای (4) جزء هەفتەیە مراجعە ، دوای (8) جزء هەفتەیك مراجعە ، دوای (12) جزء دووهەفتە مراجعە ،

دوای (16) جزء سێ هەفتە مراجعە ، دوای (20) جزء دوو هەفتە مراجعە ، دوای (24) جزء سێ هەفتە ماجعە

دوای (30) جزء مانگێك مراجعە .

کەواتە بە (310) ڕۆژ = 10 مانگ تۆ دەبیتە حافظ قورئان ان شاء الله .

تێبینی / ئەم ڕاهێنانانە هەمان ئەو ڕاهێنانەیە کە سەرجەم سەنتەرەکانی ڕاهێنانی مێشك لەسەری دەچن ، چونکە خۆم بەشداربووە ، سوود وەرگرتنیش لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگۆڕێت بەشداربوو هەبوولەگەڵمان بە (5 یان 10 یان 15 یان 20) خولەك لاپەڕەیەکی لەبەردەکرد ، من خۆم پێشتر بە (2سعات)لاپەڕەیەکم لەبەردەکرد ، ئێستا بە 40 خولەك الحمد لله .

بۆ ڤیدۆی خێراکردنی چاو لەکاتی خوێندنەوە لە یوتوب بنووسە (التدريبات عيون) ڤیدۆیاتی زۆر هەیە بۆ بەهێزی چاو .

لەکۆتای دا تەنها دوعای خێرم لەئێوە دەوێت .